

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Отдел Управления Образованием

МБОУ Лицей № 1

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО



Грушева А.А.

Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Лицей №1



Приказ №1 от «31» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

**МБОУ Лицей № 1 МО «город Бугуруслан»**

наименование ОО

**Садреева Н.В., Плотникова Е.С., Силантьева Т.В.**

Ф.И.О. педагога, категория

1 классы

класс

на 2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Общая характеристика программы.**

Внеурочная деятельность является обязательным компонентом ФГОС. Физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Веселая физкультура» для учащихся 1 класса разработана на основе:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

#### **Актуальность программы**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьникам необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

#### **Цели и задачи**

Цель: создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

#### **Образовательные:**

- 1) формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- 2) обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- 3) формирование интереса к народному творчеству;
- 4) расширение кругозора младших школьников.

#### **Развивающие:**

- 5) развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- 6) развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- 7) развитие статистического и динамического равновесия;
- 8) развитие глазомера и чувства расстояния;
- 9) развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- 10) воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
- 11) формирование установки на здоровый образ жизни;
- 12) формирование этических норм поведения;
- 13) воспитание бережного отношения к народным традициям.

**Применяемые технологии:**

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

**Место курса**

Программа рассчитана на 33 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с первоклассниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в внеурочного занятия , ограниченного временем (35') в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Ожидаемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников

начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

– предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

– **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

– В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

– **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

– **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

– Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

– Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

– Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

– Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **2. Познавательные УУД:**

– Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

– Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

– Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

– Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

– Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать** и **понимать** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Формы и методы обучения**

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;

### Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Круговой метод

### Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- методы расчлененного упражнения;
- методы целостного упражнения.

### **Результаты освоения программы**

к концу учебного года учащиеся 1 класса должны

#### понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

#### знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;

- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

#### уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выразить в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6	<p>Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Космонавты».</li> <li>• Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».</li> <li>• Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».</li> <li>• Упражнения с предметами. Игра «Накинь кольцо».</li> <li>• Комплекс ОРУ на месте. Игра «Медведи и пчелы». Игра «Пастух и стадо».</li> <li>• Комплекс ОРУ в движении. Игра «Карусель»</li> </ul>	<p><a href="http://www.sport.mos.ru/">http://www.sport.mos.ru/</a>  «Первое сентября» <a href="http://1september.ru/">http://1september.ru/</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>  <a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>  <a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a></p>
2	Игры с мячом.	6	<p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки».</li> <li>• Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»</li> <li>• Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Белки в лесу». □ Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Гуси-лебеди» □ Игра «Не оставайся на полу». Игра «Караси и щука».</li> </ul>	
3	Игра с прыжками (скакалки).	6	<p>Правила безопасного поведения при играх мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование координации движений. Игра «Ловля мячей сачками».</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «У кого мяч».</li> <li>• Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Затейники». Игра «Скорый поезд».</li> <li>• Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча». Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».</li> </ul>
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	<p>• Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Колпачок и палочка».</li> <li>• Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».</li> <li>• Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Мы веселые ребята».</li> </ul>
5	Зимние забавы.	4	<p>Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Снежные круги».</li> <li>• Игра «Сделай фигуру».</li> <li>• Игра «Тетери».</li> <li>• Игра «Трактористы».</li> </ul>
6	Эстафеты.	4	<p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет</p> <p>Способы деления на команды.</p> <p>Считалки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты «Лошадки»</li> <li>• Эстафеты «Кто скорее до флажка»</li> <li>• Эстафеты «Успей пробежать»</li> <li>• Эстафеты «Быстрее по местам»</li> </ul>

7	Народные игры	2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. • Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» • Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
Всего		33	

### Поурочное планирование

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. ПИ «Пятнашки»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле	8.09	<a href="http://www.sport.mos.ru/">http://www.sport.mos.ru/</a> «Первое сентября» <a href="http://1september.ru/">http://1september.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>  <a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a> <a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками ПИ «Удочка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	15.09	
3.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «У кого мяч?»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	22.09	
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Белки в лесу»	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье	29.09	
5.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Гуси – лебеди»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.	6.10	
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	13.10	
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Колпачок и палочка»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	20.10	
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании	27.10	



9.	Комплекс ОРУ.ПИ «Кошка и мышка», «Ловля мячей сачками»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	10.11
10.	Профилактика детского травматизма. ПИ «Не оставайся на полу (на земле)»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	17.11
11.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Затейники»	1	Развивать у детей находчивость, ловкость	24.11
12.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Мы веселые ребята...»	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу	1.12
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	8.12
14.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. ПИ «Сделай фигуру»	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	15.12
15.	ПИ «Тетери»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	22.12
16.	ПИ «Карусель»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	29.12
17.	Знакомство с правилами проведения эстафет. ПИ «Лошадки»	1	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	12.01
18.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Снежные круги»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	19.01
19.	ПИ «Трактористы»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.	26.01
20.	ПИ «Мышеловка»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	2.02
21.	ПИ «Кто скорее до флажка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	9.02
22.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	1.03

23.	ПИ «Караси и щука»	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	15.03 22.03
24.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Медведи и пчелы»	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	5.04
25.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. ПИ «Пожарные на учении»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	12.04
26.	ПИ «Быстрее по местам»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге	16.04
27.	ПИ «Успей пробежать»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	19.04
28.	ПИ «Школа мяча»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	23.04
29.	ПИ «Кто скорее»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	26.04
30.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Космонавты»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	3.05
31.	ПИ «Чье звено скорее соберется»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	10.04
32.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. ПИ «Бегунок»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	17.05
33.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. ПИ «Верёвочка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	24.05

## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, рулетка

## **Список литературы:**

- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2011 г.
- Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2011 г.
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2011 г.